



Si je reçois ce document, c'est que les aliments que je mange sont trop salés et peuvent augmenter ma pression artérielle :

- Les aliments de restaurants
- Les mets prêt-à-servir
- Les charcuteries
- Les soupes et sauces commercialement préparées
- Les aliments enrobés de sel
- Le sel rajouté aux aliments

### Favorisez de saines habitudes de vie :

- **Optez pour une alimentation variée et équilibrée selon le modèle DASH \***

Parmi les bénéfices rapportés, ce modèle alimentaire permet d'augmenter ses apports en potassium, calcium et magnésium, trois minéraux favorisant un meilleur contrôle de la pression artérielle

- **Reduisez votre apport en sel (sodium)**

Recommandation pour les adultes :

**Moins de 2 000 mg de sodium par jour**

Ceci entraîne une diminution de la pression artérielle tant chez les gens hypertendus que normotendus

- **Consommez l'alcool avec modération**

Recommandation : **2** consommations ou moins par jour

**Femme** : un maximum de 9 consommations par semaine

**Homme** : un maximum de 14 consommations par semaine

UNE CONSOMMATION CORRESPOND À :

- 1 bière (12 oz ou 340 ml)
- 5 oz (150 ml) de vin
- 1 ½ oz (45 ml) d'alcool fort

- **Contrôlez votre poids**

Une perte de poids de 5 % chez des gens présentant un excès de poids permet d'améliorer la pression artérielle ainsi que la santé cardiovasculaire globale (5 % correspond à une perte de 10 lbs pour un poids initial de 200 lbs)

- **Faites de l'activité physique régulièrement**

Accumulez tous les jours un minimum de 30 à 60 minutes d'activité physique régulière

- **Cessez le tabac**

C'est la première action à poser pour votre cœur et votre santé globale. Fumer augmente jusqu'à 6 fois le risque d'infarctus !

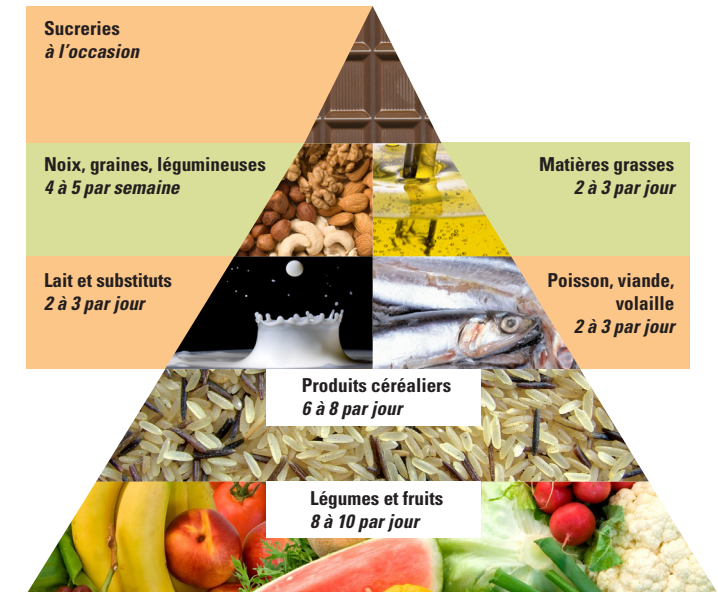
\* DASH : Dietary Approaches to Stop Hypertension (études cliniques portant sur un modèle alimentaire)

### L'alimentation de type DASH, c'est quoi ?

Une équipe de chercheurs a démontré qu'une alimentation riche en légumes et en fruits, incluant des produits laitiers écrémés, des produits céréaliers à grains entiers, des légumineuses, des noix, quelques portions de viandes maigres et très peu de sucreries permet d'abaisser la pression artérielle.

L'ajout d'une restriction en sel à ce modèle alimentaire permet d'en augmenter l'efficacité.

Ce modèle alimentaire s'apparente aux recommandations faites aux Canadiens par le biais du *Guide alimentaire canadien* et sont résumés par cette pyramide :



#### GUIDE DES PORTIONS

**Légumes et fruits** = 125 ml légumes frais ou surgelés, 1 tasse laitue ou autres feuillus, 1 fruit moyen, 125 ml fruits frais, surgelés, en conserve, 125 ml jus

**Produits céréaliers** = 1 tranche de pain, ½ pita ou muffin anglais, 30 g céréales à déjeuner, 125 ml pâtes, riz, orge...

**Lait et substituts** = 250 ml lait 1 % ou écrémé, 175 g yogourt écrémé, 50 g fromage maigre  
**Poisson, viande, volaille** = 100 g poisson, volaille sans peau, viandes maigres parées, 1 oeuf

**Noix, graines, légumineuses** = 125 ml légumineuses, 85 ml amandes, noix ou arachides non salées, 30 ml beurre d'arachide

**Matières grasses** = 5 ml margarine non-hydrogénée, 15 ml vinaigrette maison, 5 ml huile d'olive, canola...

**Sucreries** = Confitures, sirop d'érable, chocolat, biscuits, sorbet, bonbons...

Les portions indiquées correspondent à un apport de 2000 calories.

Le nombre de portions peut varier selon vos besoins énergétiques.

Choisissez de préférence des **aliments à faible teneur en sodium**.

## Réduisez votre consommation de sodium :

- Il est préférable de limiter sa consommation à **moins de 2 000 mg de sodium par jour**
- Consultez le **tableau de valeur nutritive** et repérez-y la teneur en sodium d'une portion d'aliment
- Identifiez dans la **liste des ingrédients** la présence de composés sodiques (sel, bicarbonate de soude, phosphate de sodium, glutamate monosodique, etc.)

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 80	
<b>Lipides</b> 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
<b>Protéines</b> 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Les aliments que nous mangeons, particulièrement les aliments salés ou le sodium, influencent l'apparition et le traitement de l'hypertension artérielle

## Astuces pour réduire son apport en sodium :

- Évitez la salière (sel de table ou sel de mer)
- Mangez moins souvent au restaurant
- Limitez la restauration rapide, les pizzas, les mets chinois...
- Utilisez les aliments prêts à servir (mets congelés ou en conserve, entrées surgelées), les pâtes et les riz assaisonnés en sachet pour vous **dépanner** seulement. Pour un repas principal, recherchez les produits contenant moins de 720 mg de sodium / par portion
- Remplacez les sauces pour pâtes en pots par une sauce tomate maison. Choisissez des tomates en boîte non additionnées de sel (Pastene<sup>MD</sup>, Primo<sup>MD</sup>, Unico<sup>MD</sup>, PC Menu Bleu<sup>MD</sup>, Sans Nom<sup>MD</sup>...)
- Limitez votre consommation de jus de tomates ou de légumes à 125 ml (½ tasse) par jour ou choisissez les versions à faible teneur en sodium (V8 à faible teneur en sodium<sup>MD</sup>, Cocktail Garden à faible teneur en sodium<sup>MD</sup>)
- Pour les soupes et sauces, utilisez des bouillons de poulet, bœuf ou légumes maison ou choisissez les produits commerciaux moins salés (Cyrches<sup>MD</sup>, Imagine Organic<sup>MD</sup>, Pacific foods faible en sodium<sup>MD</sup>, Campbell 25 % moins de sel<sup>MD</sup>...)
- Cuisinez des soupes maison. Portez bien attention au contenu en sodium des soupes du commerce (généralement très élevé). Les produits suivants contiennent la moitié moins de sel que les soupes régulières : Commensal<sup>MD</sup>, Imagine Organic<sup>MD</sup>, Souprême<sup>MD</sup> ou Soupes instantanées PC Menu bleu<sup>MD</sup>, Campbell's Demande Santé<sup>MD</sup>, Primo<sup>MD</sup>...

- Remplacez les « viandes froides » et autres charcuteries par de la volaille, du rosbif ou du rôti de longe de porc cuit maison. Faites cuire des viandes tranchées minces à fondue et consommez-les froides
- Limitez les poissons fumés ou salés : anchois, hareng salé, saumon fumé, morue séchée et salée...
- Préférez des craquelins, biscuits soda, bretzels, mais soufflé, noix et arachides, non enrobés de sel
- Achetez des légumes frais ou congelés plutôt que des versions en conserve
- Utilisez les fines herbes, les épices, les poudres d'ail et d'oignon, le poivre, l'ail, le citron, les vinaigres aromatisés ou du Tabasco<sup>MD</sup> pour rehausser la saveur de vos plats cuisinés. Faites vos propres mélanges d'assaisonnements ou employez certains mélanges commerciaux sans sel ajouté (Mrs Dash<sup>MD</sup>, McCormick<sup>MD</sup> sans sel ajouté, Épices Garno<sup>MD</sup>, Club House LaGrille<sup>MD</sup>)
- Garnissez vos salades d'une vinaigrette maison
- Consommez le fromage avec modération (maximum d'un once par jour)
- Diminuez la consommation de certains condiments tels que le ketchup, les sauces BBQ, la moutarde, la relish, les cornichons, les olives, la choucroute et autres marinades, les sauces soya (même légère !), tamari, HP<sup>MD</sup>, Worcestershire<sup>MD</sup>, chili, etc.
- Choisissez une eau de source naturelle, minérale, gazéifiée ou pétillante contenant moins de 20 mg sodium / litre